

节气养生——小满（一）



小满节气的到来，意味着进入了大幅降水的雨季，雨水开始增多，往往会出现持续大范围的强降水，民谚有“小满大满江河满”的说法。小满后，天气渐渐由暖变热，标志着炎夏登场。

小满三候

一候苦菜秀；二候靡草死；三候麦秋至。

一候苦菜秀：小满节气，苦菜就进入盛产的季节，伴随着气温的升高，多吃苦菜可以降暑，故有“苦菜秀”的说法。

二候靡草死：靡草，三月开小黄花，四月结子，因为是阴气所生，到入夏畏于阳气，在阳光照射下，便慢慢开始枯萎了。

三候麦秋至：指的是在小满最后一个阶段，快到小暑时，小麦等农作物已经开始成熟。

1. 防苦夏得吃点“苦”

小满之后，气温逐渐升高，让人心生烦躁与倦怠，胃口不佳，人们常把这样的状态称作苦夏。

中医将酸、苦、甘、辛、咸称作五味，其中苦“能泄、能燥、能坚”，即具有清泄火热、泄降气逆、通泄大便、燥湿、坚阴（泻火存阴）等作用。夏天适当吃些苦性的食材，如苦菜、苦瓜等，有助于恢复脾胃功能，清热提神，增加食欲。

2. 防贪凉伤阳气

小满，表示人体内阳气的蓄积还只是小满，并没有到真的满，所以还不能使气机过于外泄，也不能贪凉而伤阳。

因气温升高，很多人过早地使用风扇、空调降温。而使用风扇、空调的方法不当也容易致病。一般来说，使用空调时，室内温度不要低于 27℃，空调房要保持通风。此外，老年人和有有关节病的人群最好穿长裤，戴上护膝或有领衣服，方可在空调房内工作或休息。

3. 防湿病需慎饮食

小满时节，雨量增多，空气潮湿，久置露天的板凳、桌椅就更容易潮湿，应避免久坐湿木，否则易引发皮肤病、风湿病、关节炎等。同时，不要长时间涉水淋雨，亦或是在潮湿的环境下待很久，以免让湿邪趁虚而入，出现像脚气、湿疹、痘痘等。

对于皮肤病的预防，应该以饮食调养为主。常吃具有健脾祛湿作用的食物，如薏苡仁、芡实、白扁豆、山药、茯苓等；忌食甘肥滋腻、生湿助湿的食物，如动物脂肪、海腥鱼类、酸涩辛辣、煎炸烧烤之品。

4. 防中暑忌“躺平”

小满，夏季的第二个节气。进入小满，离盛夏已是不远。“夏气之应，养长之道也。”意思是夏季要把人体的阳气尽可能都调动起来。

有些人夏天怕晒太阳，喜欢待在室内甚至是空调房里，其实这是不推荐的。平日还要多参加户外运动，适当晒晒太阳，使身体汗出透彻。一方面，晒太阳能够促进人体的阳气外浮，阳气外浮能够排邪，把体内郁积的浊毒排出体外。另一方面，人的五脏六腑在内而四肢在外，冬天阳气闭藏于五脏六腑，到了夏天，阳气向外疏泄而散布于四肢，适当晒晒太阳能够使四肢多禀五脏六腑之气，有助于四肢健康。

天气炎热，不推荐剧烈运动。小满时节可以静坐以养心，锻炼坐功内运五脏。同时，可以配八段锦去心火，调脾胃，理三焦。